

令和7年 5月19日（月） 開催

公開講座 【測定結果】 自分の身体を知りましょう！

国際医療福祉大学 成田保健医療学部 理学療法学科3年

*測定結果の公開については、参加者の同意を得ております。

血圧

心臓から全身に送り出される血液が、
血管の内側に与える**圧力**のこと

収縮期血圧(最高血圧)

心臓が収縮して血液を全身に送り出すときに
動脈壁にかかる血圧の最大値のこと

拡張期血圧(最低血圧)

心臓が血液を送り出した後に、心臓がリラックス
して再び血液をため込む際に、血管に加わる圧力のこと



	収縮期血圧		拡張期血圧
正常血圧	<120	かつ	<80
正常高値血圧	120-129	かつ	<80
高値血圧	130-139	かつ/または	80-89
I 度高血圧	140-159	かつ/または	90-99
II 度高血圧	160-179	かつ/または	100-109

血圧測定データ

平均年齢:76.4 ± 4.3歳

参加者の平均値 (単位: mmHg)

	全体(16名)	男性(7名)	女性(9名)
収縮期血圧	123.1 ± 16.1	124.14 ± 10.9	122.22 ± 19.9
拡張期血圧	73.0 ± 9.4	70.71 ± 8.2	74.78 ± 10.4

(表記: 平均値 ± 標準偏差)



男性、女性ともに**正常高値血圧**の範囲にあった

高血圧にならないためにはどうする？

減塩	食事摂取量6g/日未満
節酒	男性20-30mL/日未満、女性10-20mL/日未満
運動	毎日30分以上または週180分以上の運動
食事	野菜や果物、魚などを積極的に摂取
禁煙	喫煙のほか間接喫煙(受動喫煙)も避ける

握力

下肢筋力や体幹筋力との関連性があり、**全身の筋力を推測**するための指標とされている⁶⁾。

測定方法：握力計を使って左右の握力を測る。

基準値：男性28kg未満・女性18kg未満で
→**フレイル**(要介護になりやすい状態)
サルコペニア(加齢による筋力低下) の診断基準⁶⁾

参加者の握力の平均値 (単位：kg)

	全体	男性	女性
全体	27.1 ± 6.5	31.8 ± 5.2	23.4 ± 4.8
前期高齢者		36.1	23.8 ± 7.0
後期高齢者		31.1 ± 5.4	23.2 ± 3.2

男性・女性ともに
どちらの年齢層でも**基準値を上回っていた**

(表記：平均値 ± 標準偏差)

ワンポイントアドバイス

今回の結果では基準値を上回っており、
フレイルやサルコペニアの可能性は低い



今の状態を維持するために筋力トレーニングを行い
握力を維持・向上させましょう！

自宅で簡単にできる簡単握力トレーニング！³⁾

- ①胸の高さに左右の肘を曲げ、手の指を交互に引っ掛ける。
- ②息をゆっくり吐きながら5～6秒、思いっきり左右に引っ張り合う。
- ③組む手を逆にして①～②を同様に行う



歩行速度

全身の状態を簡便に評価することが出来るツールである。

測定方法：6mをいつも通りの速さで歩いてもらう。

参加者の平均値（単位：m/秒）

全体	平均値 ± 標準偏差
前期高齢者 (n = 5)	1.38 ± 0.16
後期高齢者 (n = 11)	1.36 ± 0.16



→ 前期高齢者、後期高齢者どちらも歩行速度に大きな差は見られなかった。

歩行速度

今回の結果は、**全国の平均歩行速度よりも速い**ことがわかった¹¹⁾

各年代の平均値（単位：m/秒）

	65~69歳	70~74歳	75~79歳	80~
平均値	1.38 ± 0.23	1.33 ± 0.23	1.24 ± 0.23	1.12 ± 0.25

（表記：平均値 ± 標準偏差）



歩行速度を維持、向上させるために歩行姿勢と、
筋力向上トレーニングを行いましょう！！！！

ワンポイントアドバイス

→常に日頃から前かがみの歩行にならないよう、**背筋を伸ばして歩きましょう！**

特にお腹に筋肉と、お尻の筋肉をトレーニングすることで姿勢をよくすることができます！¹²⁾

手軽にできるトレーニング方法

【お腹を鍛えるトレーニング】（左右10回×3セット）

- 椅子の背もたれから少し背中を離して行いましょう。
- 座面に両手をつきます。片足を伸ばし、息を吐きながら曲げる。伸ばして、また息を吐きながら曲げるといった動作を繰り返していきましょう。



【お尻を鍛えるトレーニング】（10回×3セット）

- 仰向けになり、膝を立たせる。そのままお尻を上げる動作を繰り返し行いましょう。¹³⁾



片脚立位

測定方法

被験者は右脚、左脚それぞれ片足立ちを2回ずつ行う。
最大1分間計測し、浮かせた脚が着地、または軸足に触れた場合計測終了。

基準値

- ・ 30秒以下→転倒リスク、下肢筋力低下可能性¹⁷⁾

参加者の平均値（単位：秒）

	平均値 ± 標準偏差
片脚立位：左	42.5 ± 22
片脚立位：右	44.4 ± 23



バランスには足と体幹トレーニング！

〔足：ふくらはぎ〕

足の筋肉の中でも**ふくらはぎの筋肉（腓腹筋）**がバランスをとる上で重要！⁸⁾

トレーニング方法：かかと上げ

→壁に両手をついて両足の踵を上げる。無理なく繰り返す

〔体幹：腹斜筋（内腹斜筋、外腹斜筋）〕

バランスを維持するために体幹の強さが重要。その中でも**おなかまわりの筋肉**が大切！⁹⁾

トレーニング方法：おなかの回旋トレーニング

→仰向け寝た状態で両膝を立てる。

ゆっくり頭を上げて左右交互に腕を伸ばし、伸した腕の逆側の膝に触れる¹⁰⁾。

下肢筋力

・測定方法

- ①椅子に深く座り測定側の足首にHHDのベルトを巻く
- ②ベッドの高さを足がつかない高さまで上げる
- ③両手を膝の上に乗せ姿勢を崩さないように膝を伸ばす
- ④左右二回ずつ測定する

・各年代の平均値⁵⁾ (単位：kgf)

	70歳代男性	80歳代男性	70歳代女性	80歳代女性
平均値	56.3 ± 9.4	48.5 ± 6.6	45.9 ± 10.1	38.6 ± 4.9

(表記：平均値 ± 標準偏差)

この数字を参考にして
筋力を低下させないようにしましょう！

参加者の平均値（単位：kgf）

	70歳代男性	80歳代男性	70歳代女性	80歳代女性
平均値	39.4 ± 0.13	31.6 ± 0.06	0.43 ± 0.10	0.43 ± 0.04



- ・ 男性は70歳代、80歳代、女性70歳代は健常者の平均値を**下回**っていた。
- ・ 80歳代は平均値を**上回**っていた。

ワンポイントアドバイス

段差昇降・・・初めは**2分で1セット**を朝・晩、**週に3回**行うことから始めて、徐々に1セットの時間を延ばしていきましょう！

脚の筋力に加えてバランス能力も向上するとされています！³⁾

参考文献

- 1) 日本高血圧学会：高血圧治療ガイドライン2019.ライフサイエンス出版.2019.pp18.
- 2) 日本高血圧学会：一般向け『高血圧治療ガイドライン2019』解説冊子「高血圧の話」.2019.pp11.
- 3) 松尾善美他：「高齢者に対する予防的運動介入」.文光堂出版,2022年4月9日,pp130-133.
- 4) 松尾善美他：「高齢者に対する予防的運動介入」.文光堂出版,2022年4月9日,pp149.
- 5) 平沢有里,長谷川輝美,松下和彦,山崎裕司：健常者の等尺性膝伸展筋力.理学療法ジャーナル 2004;38:330-338.
- 6) 荒井秀典：介護予防ガイド 実践エビデンス編.2021,pp33,224.

参考文献

- 7) 村田、山崎、溝田ら：地域在住高齢者開眼片足立ち保持時間と身体機能との関連.理学療法科学.21(4)：437-440,2006
- 8) 塩田、細田、高梨ら:筋力とバランスの関係性について.理学療法科学:23(6):817-821,2008
- 9) 鈴木、平田、栗木ら：片脚立位時の体幹筋活動と重心動揺との関係.理学療法科学.24(1)：103-107,2009
- 10)水野、樋口、上田ら:回復期リハビリテーションにおける体幹筋トレーニングを付加した大腿骨近位部骨折術後、プログラム効果について：理学療法科学.35(5):659-665,2020
- 11)荒井秀典：介護予防ガイド実践・エビデンス.2021.pp251.
- 12)猪飼哲夫ら：歩行能力とバランス機能の改善,2006;43:828-833.
- 13)阿波 邦彦ら：虚弱高齢者を対象とした腹筋トレーニングを含む通所リハビリテーションの効果,ヘルスプロモーション理学療法研究, 2015; 5(1): 31-36.